

## Mund-Nase-Schutz (MNS)

Als mechanische Barriere bzw. Bremse für eine Übertragung von Atemtröpfchen oder Speichel beim Atmen, Husten oder Niesen - werden aus handelsüblichen Stoffen in unterschiedlichsten Variationen hergestellt und privat oder von verschiedenen Firmen wie Textilherstellern produziert. Sollte kein derartiger Mund-Nasen-Schutz zur Verfügung stehen, kann auch ein Tuch oder ein Schal vor Mund und Nase gehalten oder gebunden werden.

### Was ist beim Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes zu beachten:

Der richtige Umgang mit dem Mund-Nasen-Schutz ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen:

- Waschen Sie sich vor dem Anlegen eines Mund-Nasen-Schutzes gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und der Mund-Nasen-Schutz an den Rändern möglichst eng anliegt.
- Wechseln Sie den Mund-Nasen-Schutz spätestens dann, wenn Sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist, denn dann können sich zusätzliche Keime ansiedeln.
- Vermeiden Sie, während des Tragens Schutz anzufassen und zu verschieben.
- Berühren Sie beim Abnehmen des Mund-Nasen-Schutzes möglichst nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie den Mund-Nasen-Schutz vorsichtig ab.
- Waschen Sie sich nach dem Abnehmen des Mund-Nasen-Schutzes gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Nach der Verwendung sollte der Mund-Nasen-Schutz bis zum Waschen luftdicht (z. B. in einem separaten Beutel) aufbewahrt oder am besten sofort bei 60 ° bis 95 ° C gewaschen werden.

LINK: [https://www.youtube.com/watch?v=oMlhnINiDDs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=oMlhnINiDDs&feature=emb_logo)

Mit gründlichem Händewaschen von mindestens 20 Sekunden Dauer lassen sich die Keime an den Händen auf ein Tausendstel und weniger senken. Allerdings waschen sich laut einer Befragung der BZgA in Deutschland mehr als die Hälfte der Befragten die Hände kürzer. Dies bedeutet, dass sie die Keimzahl an ihren Händen beim Händewaschen nicht wirksam reduzieren und so ein erhöhtes Risiko haben, selbst zu erkranken oder Keime an andere zu übertragen.